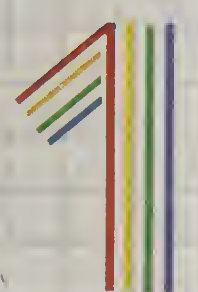
Nutrición y Su Salud

Una Guía para Su Dieta



Varíe Sus Alimentos página 4



Mantenga Su Peso Ideal página 7



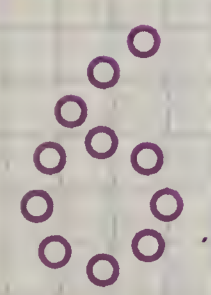
Evite el Exceso de Grasas y Colesterol página 11



Coma Alimentos Balanceados con Almidón y Fibras página 13



Evite el Exceso de Azúcar página 15



Evite el Exceso de Sodio página 17



Si Toma Bebidas Alcohólicas, Hágalo con Moderación página 19

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (HHS)

Nutrición y Su Salud

Una Guía Para Su Dieta

¿Qué debe comer para estar saludable?

Es difícil pasar un día sin que alguien trate de contestar a esta pregunta. Los periódicos, libros y revistas, radio y televisión, constantemente nos dicen lo que debemos y no debemos comer. Desafortunadamente, muchos de estos consejos nos confunden.

Esta confusión existe cuando no sabemos suficiente acerca de nutrición para poder encontrar una "dieta ideal" individual. Cada persona es diferente—y su alimentación varía de acuerdo con la edad, sexo, tamaño del cuerpo, actividades físicas y otros factores como embarazo o enfermedad.

Las reglas para la nutrición no se han definido para situaciones crónicas donde la dieta puede ser importante—tales como deficiencias cardíacas, presión alta, ataques, caries dental, diabetes y algunas formas de cáncer.

Los investigadores esperan encontrar requisitos nutritivos más precisos para demostrar mejor la relación entre la dieta y ciertas enfermedades crónicas.

Pero ahora, ¿qué consejo deberá seguir para preparar la mejor alimentación para usted y su familia?

Esta guía dietética está diseñada para personas con buena salud. No se aplica para aquellas personas enfermas quienes necesitan dieta especial o que están en

una situación que interfiere con una nutrición normal. Estas personas deben seguir un régimen dietético especial controlado por un dietista y por su médico.

Ninguna dieta puede garantizarle salud o bienestar. La salud depende de muchas cosas incluyendo factores hereditarios, modo de vida, personalidad, actitud y salud mental y medio ambiente, además de la dieta.

La alimentación por sí sola no le hará saludable, pero teniendo la costumbre de comer bien, con moderación y variedad de alimentos, le ayudará a mantenerse saludable y hasta a mejorar su salud.

UNA GUIA PARA SU DIETA

- **Varíe sus alimentos**
- **Mantenga su peso ideal**
- **Evite el exceso de grasas y colesterol**
- **Coma alimentos balanceados con almidón y fibras**
- **Evite el exceso de azúcar**
- **Evite el exceso de sodio**
- **Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación**

Diciembre de 1980
☆ U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE: 1980—330-012



Varíe Sus Alimentos

Usted necesita alrededor de 40 nutrimentos diferentes para estar saludable. Estos incluyen tanto vitaminas y minerales como amino ácidos (en las proteínas), ácidos de grasa esenciales (en aceites vegetales y grasas animales) y calorías (en carbohidratos, proteínas y grasas). Estos nutrimentos se encuentran en los alimentos que normalmente come.

Casi todos los alimentos contienen más de un nutrimento. Por ejemplo: la leche provee proteínas, grasa, azúcar, riboflavina y otras vitaminas como vitamina B, A, calcio y fósforo.

Ningún alimento por sí solo provee todos los nutrimentos esenciales en la cantidad que usted necesita. La leche contiene muy poco hierro y vitamina C. Por lo tanto, usted necesita variar sus comidas para tener una dieta adecuada.

Mientras más varíe sus alimentos, menos probabilidades tendrá de desarrollar deficiencias o exceso de algún nutrimento. Una alimentación variada evita exponerse a un exceso de contaminantes producido por algún solo alimento.

Una dieta bien balanceada y variada

consiste en seleccionar diariamente sus comidas tomando en cuenta cada uno de los grupos principales: por ejemplo, frutas y vegetales; cereales, pan y alimentos de cereales en grano; carnes, huevos y pescado; chícharos (guisantes) y frijoles secos (habichuelas) y sus variedades como frijoles de soya, habas, etc. (vegetales que contienen proteínas); y leche, queso y yogurt.

Las frutas y vegetales son una fuente excelente de vitaminas, especialmente C y A. Los productos de grano y cereales y pan enriquecido proveen vitamina B, hierro y calorías. Las carnes proporcionan proteínas, grasa, hierro y otros minerales, así como varias otras vitaminas incluyendo tiamina y vitamina B12. Los productos lácteos son la mayor fuente de calcio y otros nutrimentos.

PARA ASEGURARSE DE TENER UNA DIETA ADECUADA

Coma diariamente una variedad de alimentos incluyendo:

- **Frutas**
- **Vegetales**
- **Productos de grano y cereales, cereal entero y pan enriquecido**
- **Leche, queso y yogurt**
- **Carnes, pescado y huevos**
- **Legumbres (como chícharos o guisantes y frijoles o habichuelas)**

Aparentemente no hay ventaja por consumir cantidades excesivas de algún nutrimento. Si varía sus alimentos posiblemente no necesita tomar vitaminas o suplemento de minerales. Sin embargo, hay unas cuantas excepciones importantes en esta regla:

- Las mujeres en sus años de menstruación pueden necesitar suplementos de hierro para reemplazar el hierro perdido en las hemorragias mensuales. Después de los años de menstruación, estos suplementos ya no son necesarios.

● Las mujeres embarazadas o amamantando a su bebé, necesitan más nutrimentos especialmente hierro, ácido fólico vi tamina A, calcio y calorías, los cuales se encuentran en los carbohidratos, proteínas y grasas. Su médico o su dietista deberá aconsejarle su dieta.

● Personas inactivas o de edad avanzada no requieren una alimentación muy abundante y deberían poner atención especial para evitar aquellos alimentos que contienen muchas calorías y son poco nutritivos, por ejemplo grasa, aceites, alcohol y azúcar.

Los bebés también necesitan nutrición especial durante el periodo de lactancia. Para que un bebé sea saludable, deberá ser alimentado con leche materna, al menos que existan problemas especiales.

Los nutrimentos de la leche materna humana son más fáciles de digerirse y absorberse que los nutrimentos de la leche de vaca. Además, la madre que amamanta a su bebé, puede inmunizarlo contra varias enfermedades.

Normalmente, un bebé no necesita alimentos sólidos hasta que tiene de 3 a 6 meses de edad. Hasta entonces, se le introducirá gradualmente otra clase de alimentos. La lactancia natural o artificial prolongada, sin alimentos sólidos o suplementos de hierro, puede producir deficiencias de hierro.

Los alimentos para bebé tienen suficiente sal y azúcar y no es necesario agregarles. Los infantes no necesitan estos incentivos si en verdad tienen hambre.

PARA ASEGURAR UNA DIETA ADECUADA PARA SU BEBE

- **Amamántelo, al menos que existan problemas especiales**
- **Empiece a darle otros alimentos, además de la leche, cuando el bebé tenga de 3 a 6 meses de edad.**
- **No agregue sal o azúcar a los alimentos para bebé.**



Mantenga Su Peso Ideal

Si usted pesa demasiado, tiene más probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas. La obesidad está asociada con la alta presión, aumenta el nivel de grasa y colesterol en la sangre y produce los tipos más comunes de diabetes, a su vez, aumenta el peligro de ataques cardíacos. Por estas razones, usted debe tratar de mantener su peso “ideal”.

Pero, ¿cómo puede determinar el peso ideal para usted?

No hay respuesta absoluta. La tabla de la siguiente página muestra el peso aceptable para personas adultas. Usted puede tener dificultad en mantener su peso normal si ha sido obeso(a) desde su niñez. Para la mayoría de las personas, su peso no debe ser más que cuando eran jóvenes (de 20 a 25 años de edad).

No se sabe el porqué algunas personas pueden comer mucho más que otras y seguir manteniendo un peso normal. Sin embargo, ésto sí es definitivo: para rebajar de peso debe tomar menos calorías de las que usted gasta. Quiere decir que debe seleccionar alimentos que contengan menos calorías o que usted debe aumentar sus actividades—o ambas cosas.

Tabla de Peso Sugerida Para Personas Adultas

Estatura (pies-pulg.)	Masc. (libras)	Fem. (libras)
4′10″		92-119
4′11″		94-122
5′0″		96-125
5′1″		99-128
5′2″	112-141	102-131
5′3″	115-144	105-134
5′4″	118-148	108-138
5′5″	121-152	111-142
5′6″	124-156	114-146
5′7″	128-161	118-150
5′8″	132-166	122-154
5′9″	136-170	126-158
5′10″	140-174	130-163
5′11″	144-179	134-168
6′0″	148-184	138-173
6′1″	152-189	
6′2″	156-194	
6′3″	160-199	
6′4″	164-204	

NOTA: Estatura sin zapatos; peso sin ropa.
REFERENCIA: Conferencia sobre Obesiadad de HEW, 1973.

PARA MEJORAR SUS HABITOS DE COMER

- **Coma despacio**
- **Prepare porciones más pequeñas**
- **Evite "repetir plato"**

Si necesita perder peso, hágalo gradualmente. Pierda regularmente de 1 a 2 libras por semana—hasta llegar a su meta—es más seguro y fácil de mantenerse. El éxito a largo plazo depende en obtener mejores hábitos para comer y hacer ejercicios. Las dietas rápidas, después de algún tiempo, no dan buenos resultados.

No trate de perder de peso demasiado rápido. Evite las dietas rigurosas que le limiten variar sus alimentos. Dietas que contengan menos de 800 calorías pueden ser perjudiciales. Algunas personas han desarrollado piedras en los riñones, molestias por cambios psicológicos y otras

PARA PERDER PESO
- **Aumente sus actividades físicas**
- **Coma menos grasa y comidas grasosas**
- **Coma menos azúcar y dulces**
- **Evite demasiado alcohol**

complicaciones mientras siguen esas dietas. Algunas personas han muerto sin previo aviso.

Aumente gradualmente sus actividades diarias como caminando o subiendo escaleras. La siguiente tabla muestra la cantidad de calorías que se consumen por hora en diferentes actividades.

Consumo Aproximado de Energías por una Persona de 150 Libras de Peso en Varias Actividades:

Actividad:	Calorias por hora:
Durmiendo o descansando	80
Sentado (a)	100
Manejando un automóvil	120
Parado (a)	140
Trabajo doméstico	180
Caminando 2 ½ mph	210
Montando bicicleta 5½ mph	210
Trabajando en el jardín	220
Jugando golf; cortando el pasto con máquina	250
Jugando boliche (bowling)	270
Caminando 3¾ mph	300
Nadando ¼ mph	300
Bailando; jugando volleyball; patinando en ruedas	350
Cortando árboles o madera	400
Jugando tenis	420
Esquiando 10 mph	600
Jugando Squash y handball	600
Montando bicicleta 13 mph	660
Corriendo 10 mph	900

REFERENCIA: Basado en el estudio del Dr. Robert E. Johnson y sus colegas de la Universidad de Illinois.

Una libra de grasa en el cuerpo contiene 3,500 calorías. Para perder una libra de peso, usted necesita quemar 3,500 calorías más de las que consume. Si usted gasta diariamente 500 calorías más de las que consume, rebaja una libra a la semana. De esta forma, si usted normalmente quema 1,700 calorías al día y tiene una dieta de 1,200 calorías diarias, teóricamente espere reducir una libra a la semana.

No intente reducir su peso más abajo de los límites aceptables. Demasiada pérdida de peso puede producir deficiencias nutritivas, irregularidades menstruales, esterilidad, caída del pelo, cambios en la piel, intolerancia al frío, estreñimiento, disturbios psíquicos u otras complicaciones.

Si usted pierde de peso repentinamente o sin razón, consulte a su médico. Las pérdidas de peso inexplicables pueden ser un síntoma adelantado de desórdenes ocultos inesperados.



Evite el Exceso de Grasas y Colesterol

Si usted tiene un nivel alto de colesterol en la sangre, tiene más probabilidades de tener ataques cardíacos. Hay otros factores que pueden provocar ataques cardíacos, por ejemplo alta presión en la sangre y fumar, pero el alto nivel de colesterol, claramente presenta el mayor riesgo.

En los países como Estados Unidos donde tienen una dieta con alto contenido de grasas saturadas y colesterol, hay mucha tendencia a desarrollar altos niveles de colesterol en la sangre. Los individuos en estos lugares, normalmente son más propensos a ataques cardíacos que en los lugares con dietas bajas en grasas y colesterol.

Las comidas con grasas saturadas y colesterol aumentarán el nivel de colesterol en la sangre en casi toda persona. Sin embargo, cada persona reacciona diferente de acuerdo con la constitución hereditaria y la forma en que cada cuerpo utiliza el colesterol.

Algunas personas pueden consumir dietas con grasas saturadas y colesterol en exceso y conservar el nivel de colesterol en la sangre. Desafortunadamente, otras personas tienen alto nivel de colesterol en la sangre aún cuando sus dietas sean bajas en grasas y colesterol.

Hay controversia en cuanto a las recomendaciones apropiadas para personas saludables, pero para la población estadounidense en general, es importante reducir las grasas y el colesterol en los alimentos y esto se recomienda aún más para personas con alta presión o que fuman.

Lo anterior no significa la prohibición de ciertos alimentos ni prevenirle de variar sus alimentos. Por ejemplo, algunas carnes como las vísceras (hígado, riñones, etc) y huevos contienen colesterol pero también contienen muchas vitaminas y minerales esenciales así como proteínas. Dichos alimentos deben comerse con moderación, siempre y cuando su dieta completa no contenga colesterol en exceso. Si usted prefiere leche completa a leche desgrasada, puede reducir la grasa en otros alimentos.

PARA EVITAR EL EXCESO DE GRASA Y COLESTEROL

- **Escoja carnes sin grasa, pescado, aves, frijoles y chícharos o guisantes para obtener proteínas**
- **Coma huevos y vísceras (como hígado, , riñones, etc) con moderación**
- **Limítese la mantequilla, crema, margarinas hidrogenadas, grasas, aceite de coco y comidas que contengan estos productos**
- **Corte el exceso de grasa de las carnes que come**
- **Ase, hornee o hierva en vez de freir**
- **Lea las etiquetas de los alimentos cuidadosamente, para saber el tipo de grasa que contienen**



Coma Alimentos Balanceados con Almidón y Fibras

Los carbohidratos y las grasas son la mayor fuente de energía en la dieta común en Estados Unidos. (Las proteínas y el alcohol también proveen energía, pero en menor cantidad). Si usted limita las grasas, deberá aumentar sus calorías por medio de carbohidratos para proporcionar a su cuerpo las energías necesarias.

Si trata de reducir hasta su peso "ideal", los carbohidratos son mejores que las grasas: onza por onza, los carbohidratos tienen menos de la mitad de las calorías que contienen las grasas.

Las comidas de carbohidratos complejos son mejores que las de carbohidratos simples. Los carbohidratos simples—como azúcar—proveen calorías pero son poco nutritivas. Las comidas de carbohidratos complejos, tales como frijoles (habichuelas), chícharos (guisantes), nueces, semillas, frutas y vegetales, pan de centeno, cereales, etc., contienen nutrimentos esenciales además de calorías.

Aumentando el consumo de ciertos carbohidratos complejos, también aumentará

su dieta de fibras. La dieta común americana es relativamente baja en fibras.

Comiendo más alimentos altos en fibras, se tiende a reducir los síntomas crónicos de estreñimiento, diverticulosis y ciertas enfermedades intestinales. Aunque no está comprobado, se teme que las dietas bajas en fibras pueden aumentar el riesgo de cáncer en el colon.

Para asegurarse de que su dieta tenga suficientes fibras, debe comer frutas y vegetales, pan de cereal entero y cereales. No hay razón para añadir fibras a las comidas que no las tienen.

PARA COMER DIARIAMENTE MAS CARBOHIDRATOS COMPLEJOS:

- **Substituya grasas y azúcar por alimentos con almidón**
- **Seleccione comidas con fibras y harina tales como cereal entero y cereales, frutas y vegetales, frijoles (habichuelas), chícharos (guisantes) y nueces.**



Evite el Exceso de Azúcar

El mayor riesgo para la salud por comer demasiada azúcar es caries dental. Sin embargo, la presencia de caries dental no se debe solamente por comer azúcar; pero el riesgo aumenta si come azúcar y dulces con frecuencia, especialmente entre comidas, y si come alimentos que se adhieren a los dientes. Por ejemplo, comiendo dulces o dátiles, o tomando refrescos constantemente puede ser más dañino que añadir una cucharada de azúcar al café de la mañana—al menos por lo que se refiere a sus dientes.

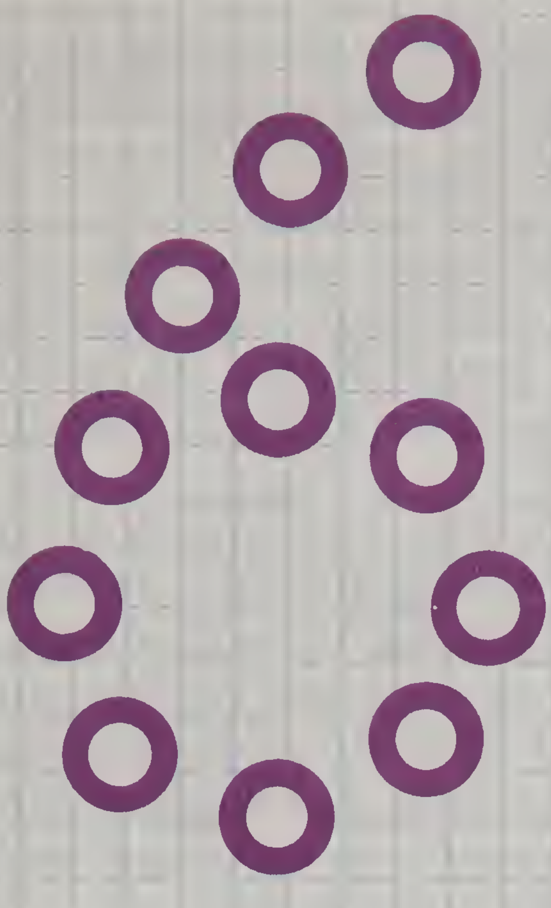
Obviamente, solamente evitando azúcares no le garantizará la salud de sus dientes. El cuidado en la higiene dental y cierta cantidad de fluoruro en el agua, son muy importantes.

Contrariamente a la opinión general, demasiada azúcar en su dieta no causará diabetes. Los tipos más comunes de diabetes aparecen en adultos obesos, y evitando el azúcar, sin corregir su peso, no resolverá el problema. Además no hay evidencia que el azúcar cause ataques del corazón o enfermedades de las venas.

Se estima que la gente estadounidense consume más de 130 libras de azúcar al año. Quiere decir que el riesgo de caries dental aumenta no solamente por el azúcar misma, sino también por el azúcar de los productos tales como cereales, catsup, leches de sabores y helados. Frecuentemente, la etiqueta del producto le informará la cantidad approximada de azúcar que contiene.

PARA EVITAR EL EXCESO DE AZUCAR

- **Use menos azúcar, incluyendo azúcar blanca, morena y cruda, miel y jarabes.**
- **Coma menos comidas que contengan azúcar, como dulces, refrescos, helados, pasteles y galletas.**
- **Seleccione frutas frescas o enlatadas que no tengan azúcar o que tengan almíbar menos concentrado.**
- **Lea las etiquetas para determinar la cantidad de azúcar en el producto, — si los nombres azúcar de caña, glucosa, maltosa, dextrosa, lactosa, fructosa, o jarabe aparecen primero, quiere decir que contienen gran cantidad de azúcar.**
- **Recuerde, es tan importante la cantidad como la frecuencia con que come azúcar.**



Evite el Exceso de Sodio

La sal de mesa contiene sodio y cloruro, ambos son elementos esenciales.

El sodio se encuentra también en varias bebidas y alimentos que tomamos, especialmente en ciertas comidas procesadas, condimentos, salsas, comidas escabechadas, bocadillos salados y carnes para sandwiches. El bicarbonato, polvo para hornear, monosodio glutamate (MSG), refrescos y aún algunos medicamentos (como antiácidos, por ejemplo), contienen sodio.

No es sorprendente que las personas adultas tomen más sodio del que necesitan.

El exceso de sodio es un problema para las personas con alta presión en la sangre. Nadie es igualmente susceptible. En los Estados Unidos aproximadamente el 17% de las personas adultas tienen alta presión en la sangre. El consumo de sodio es solamente uno de los factores conocidos que afectan esta enfermedad y ciertamente la obesidad juega un papel importante.

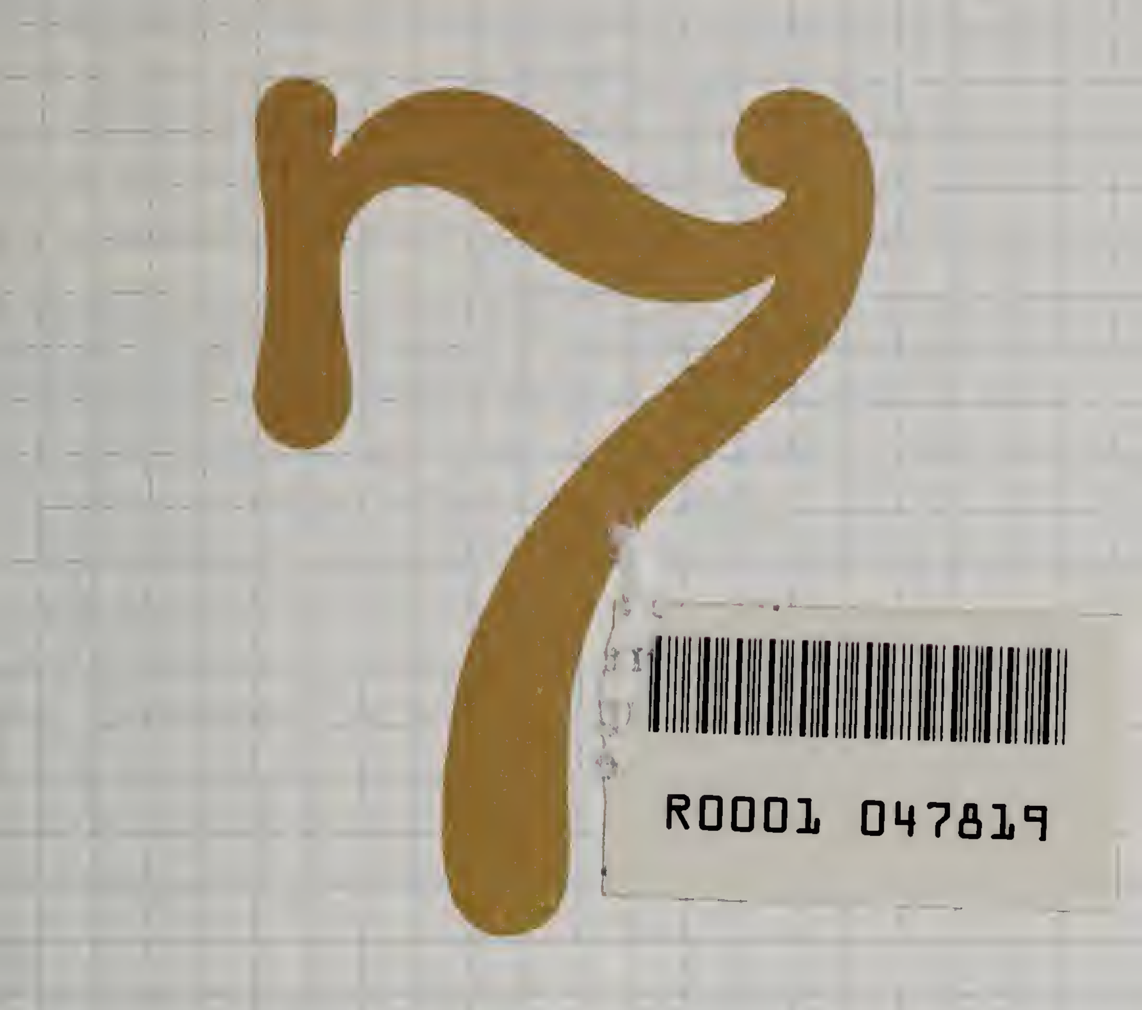
En poblaciones donde se consume poco sodio, la alta presión en la sangre es rara y, al contrario, en poblaciones de alto consumo de sodio, la alta presión es común. Cuando las personas con alta presión en la sangre restringen severamente su dieta de sodio, generalmente les baja la presión, aunque no siempre hasta los niveles normales.

Actualmente no se puede predecir quién desarrollará alta presión en la sangre, aunque ciertos grupos como las personas de raza negra, presentan más incidencia. Las dietas bajas en sodio podrían ayudar a esas personas, si pudieran identificar ciertos malestares antes que se les desarrolle dicha enfermedad.

Como la mayoría de americanos toman más sodio del que necesita, piense en reducir el sodio que consume. Use menos sal de mesa. Coma sólo de vez en cuando aquellos alimentos con gran cantidad de sodio. Recuerde que alrededor de la mitad del sodio que consume está "escondido" algunas veces en los alimentos mismos o comúnmente como parte de los preservativos para alimentos o en diferentes sabores artificiales.

PARA EVITAR EL EXCESO DE SODIO

- **Aprenda a disfrutar el sabor de los alimentos sin sal**
- **Cocine con pocas cantidades de sal**
- **Aumente poca o nada de sal a la comida en la mesa**
- **Limite sus comidas saladas, tales como papas fritas (potato chips), pretzels, nueces saladas, palomitas de maíz, condimentos (salsa de soya, salsa para steak, sal de ajo), queso, comidas escabechadas y carnes curadas**
- **Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos para determinar la cantidad de sodio en alimentos procesados y bocadillos.**



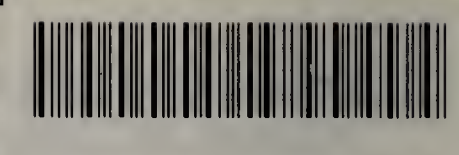
Si Toma Bebidas Alcohólicas, Hágalo con Moderación

Las bebidas alcohólicas tienden a ser altas en calorías y poco nutritivas. Aún cuando tome moderadamente, tal vez necesite reducir sus bebidas si desea reducir a un peso "ideal".

Por otra parte, fuertes tomadores pueden perder el apetito a comidas que contienen nutrimentos especiales. Las deficiencias de vitaminas y minerales ocurren comúnmente en personas que toman bastante alcohol, en parte porque no toman suficientes vitaminas y también porque el alcohol altera la absorción de algunos nutrimentos esenciales.

El consumo excesivo o prolongado de alcohol por mujeres embarazadas ha causado defectos de nacimiento. Las mujeres embarazadas deben limitar el consumo de alcohol a 2 onzas o menos, al día.

El exceso de alcohol también puede causar varios problemas de salud, como cirrosis del hígado y algunos trastornos del sistema nervioso. El cáncer de la garganta y el cuello son más comunes en personas que toman y fuman.



Si usted toma, hágalo
Una o dos bebidas alcoh
parece causar daño en p

- **Recuerde, si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.**

Otras publicaciones concernientes a dietas relacionadas con la salud:

FOOD—(COMIDA)—Una publicación sobre alimentos y nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Boletín No. 228 de la serie "Home Garden". Administración de Ciencia y Educación.
Lote No. 001–000–0381–8.

HEALTHY PEOPLE—(GENTE SALUDABLE)—Reporte del Cirujano General para Promover la Salud y Prevenir Enfermedades. Servicio de Salud Pública. Departamento de Salud, Educación y Bienestar Social de los Estados Unidos (HEW).
Lote No. 017–001–00416–2.

Para obtener copias de estas publicaciones, escriba a:
Superintendent of Documents
U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402

Si tiene dudas sobre su alimentación y nutrición, consulte con un dietista, economista del hogar, o nutricionista, en las siguientes oficinas:

Public Health Department
County Extension Office
State or local medical society
Hospital outpatient clinic
Local Dietetic Association office
Local Heart Association office
Local Diabetes Association office

NOTA: Estas recomendaciones son para personas con hábitos alimenticios similares a la población de Estados Unidos de Norte América.

Translated from
NUTRITION AND YOUR HEALTH
Dietary Guidelines for Americans
Home and Garden Bulletin No. 232-S